

Menú Mayo 2013

Celíacos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29 - Sopa de tomate - Contramuslo de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta:pera - Pan sin gluten . y agua 19.24 gr prot - 21.37 gr lip 93.66 gr HC - 654.59 Kcal	30 - Lentejas con arroz - Tortilla de calabacín - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y aceitunas - Fruta:naranja - Pan sin gluten . y agua 15.83 gr prot - 26.80 gr lip 94.11 gr HC - 672.38 Kcal	1	2 - Potaje de garbanzos y zanahorias - Lenguado al horno - Patatas a lo pobre - Fruta: plátano - Pan sin gluten . y agua 20.21 gr prot - 23.81 gr lip 105.91 gr HC - 666.17 Kcal	3 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga, aceitunas y huevo duro - Pasta de arroz con tomate y queso sin gluten - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 14.71 gr prot - 23.35 gr lip 100.98 gr HC - 670.28 Kcal
6 - Judías blancas guisadas con chorizo - Merluza horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta:manzana - Pan sin gluten . y agua 21.27 gr prot - 26.98 gr lip 94.01 gr HC - 695.70 Kcal	7 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Tortilla de jamón cocido - Loncha de queso entrepinares - Fruta:naranja - Pan sin gluten . y agua 19.67 gr prot - 27.42 gr lip 92.87 gr HC - 671.00 Kcal	8 - Ensalada con lechuga, tomate, maíz, zanahoria, pepino, cebolla y aceitunas para celíacos - Cazuela de arroz con pollo, zanahorias y alcachofas - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 14.64 gr prot - 20.43 gr lip 101.35 gr HC - 623.40 Kcal	9 - Puchero con calabaza. - Limanda al horno - Ensalada de tomate - Fruta: fresas - Pan sin gluten . y agua 21.59 gr prot - 23.35 gr lip 85.99 gr HC - 639.85 Kcal	10 - Crema de puerros - Cinta de lomo de cerdo al horno - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan sin gluten . y agua 17.00 gr prot - 24.09 gr lip 82.24 gr HC - 603.34 Kcal
13 - Crema de zanahorias con queso - Bonito al horno con tomate guisado - Fruta:naranja - Pan sin gluten . y agua 19.96 gr prot - 22.13 gr lip 85.34 gr HC - 603.02 Kcal	14 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Tortilla de patatas - Loncha de queso entrepinares - Fruta:manzana - Pan sin gluten . y agua 18.26 gr prot - 24.87 gr lip 88.84 gr HC - 639.93 Kcal	15 - Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas - Hamburguesa de ternera sin gluten - Ensalada de tomate celíacos - Fruta: fresas - Pan sin gluten . y agua 15.11 gr prot - 26.82 gr lip 95.24 gr HC - 658.70 Kcal	16 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Pasta de arroz con tomate, champiñones, zanahorias y queso sin gluten - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 15.08 gr prot - 23.79 gr lip 95.07 gr HC - 653.32 Kcal	17 - Potaje de garbanzos y zanahorias - Lenguado al horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria y pepino para celíacos - Fruta: plátano - Pan sin gluten . y agua 19.18 gr prot - 25.77 gr lip 97.07 gr HC - 661.70 Kcal
20 - Crema de calabacín con queso sin gluten - Pinchitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta:manzana - Pan sin gluten . y agua 20.27 gr prot - 27.05 gr lip 90.27 gr HC - 681.09 Kcal	21 - Sopa de verduras con arroz - Cazón frito con harina de maíz - Pipirrana de tomate, pimiento y cebolla - Fruta:naranja - Pan sin gluten . y agua 17.96 gr prot - 23.15 gr lip 99.11 gr HC - 653.50 Kcal	22 - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Magro con tomate - Arroz blanco hervido - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 20.40 gr prot - 24.36 gr lip 80.62 gr HC - 595.38 Kcal	23 - Sopa de guisantes con queso sin gluten - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga y pepino - Fruta: plátano - Pan sin gluten . y agua 18.75 gr prot - 21.40 gr lip 86.48 gr HC - 616.86 Kcal	24 - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Merluza horno - Ensalada de tomate - Fruta:melón - Pan sin gluten . y agua 17.53 gr prot - 25.32 gr lip 85.96 gr HC - 634.86 Kcal
27 - Crema de calabaza - Pavo al horno con patatas al horno - Fruta:naranja - Pan sin gluten . y agua 17.15 gr prot - 25.41 gr lip 85.15 gr HC - 637.90 Kcal	28 - Puchero con arroz - Merluza horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria - Fruta:manzana - Pan sin gluten . y agua 20.00 gr prot - 24.60 gr lip 95.69 gr HC - 680.75 Kcal	29 - Ensalada de lechuga tomate, zanahoria, pepino y maíz - Pasta de arroz con calabacín, tomate y queso sin gluten - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 14.87 gr prot - 21.81 gr lip 106.73 gr HC - 677.65 Kcal	30 - Lentejas con chorizo - Abadejo frito con harina de maíz - Ensalada de tomate - Fruta:melón - Pan sin gluten . y agua 20.42 gr prot - 25.23 gr lip 91.80 gr HC - 667.30 Kcal	31 - Cazuela de arroz con judías verdes - Huevo duro - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Fruta: plátano - Pan sin gluten . y agua 15.58 gr prot - 25.36 gr lip 100.99 gr HC - 647.90 Kcal

Elaborado por: